帮你减少无聊

致天使,

可能你这一生中会因为无聊而做出一些对你不利的事情，所以希望这篇文章能帮你减少点无聊。

先举个例子

让你一辈子只吃一个口味的冰淇淋大概率不行（第一天 ：超级开心 第二天 ： 很开心 第三天 ：开心 第四天：还好 第五天：不想吃）。

学术语叫 ： 收益递减法则

战略方法是 ： 减少欲望 （为道日损）

欲望不要强，欲望不要多，欲望不要大。

要是你连黑暗都能开心的时候，那几乎任何东西都能让你开心。(就静坐啊，脑子空空）等脑子对目前的快乐的记忆淡化的时候，从新接触那个东西的时候开心就会回来了。

小北鼻连一颗糖都能很开心，没有就睡觉，没什么，根本就不会想要吸毒嫖娼赌博和统治全世界。

给你看个图 ：

第一张图得到的快乐是 50 点数，第二张图得到的快乐是 870 点数而且不用吸毒。

150 快乐值

300 快乐值

欲望值 450

100 快乐值

500 快乐值

140 快乐值

180 快乐值



第一张图得到的快乐是 50 点数，第二张图得到的快乐是 870 点数而且不用吸毒。

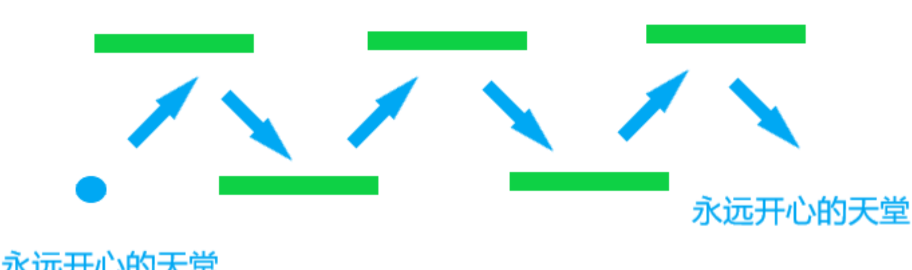
现在说战术方法 ：

1 欲望不强的方法就是随缘，无我，把人生当看电影。

具体呢就是多看历史书就会知道 “时来天地皆同力，远去英雄不自由”出自《某某某读文史古籍批语集》或者看看我的其他文章。

如果你出生在一个一无所有的世界, 你觉得你下一步会做啥呀？

给你看个图

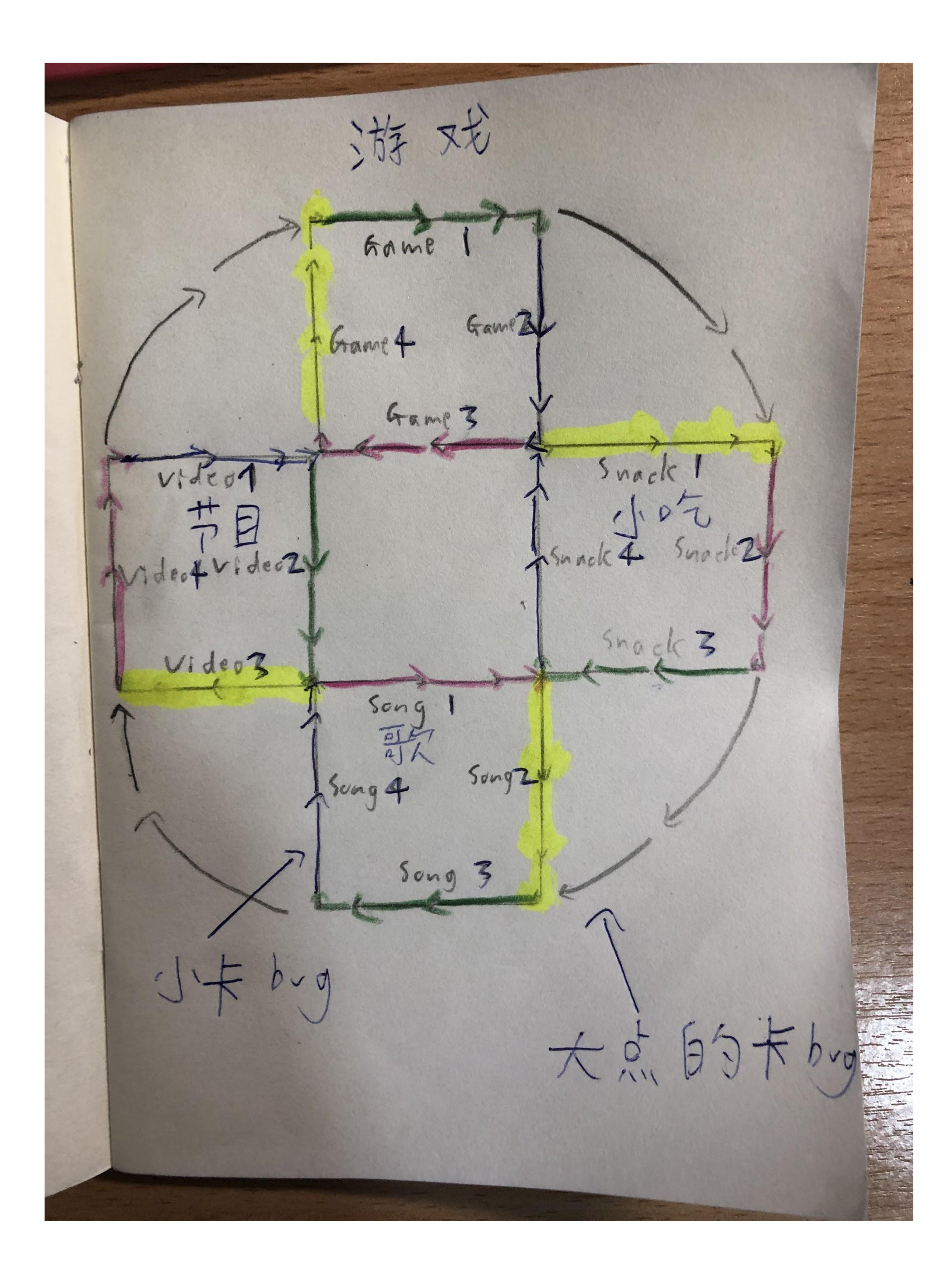


达成目标跟不达成目标都是为了开心最大化而已啦！ 但是强求会痛苦呀！

接受会更开心 试试看呗！就当看教学电影啦 反正都不知道明天会怎么样。

2 欲望不多的方法就是以为自己已经有很多了（满足）和多元化消费。

比方说只给自己五个娱乐的软件，那就先只玩一个，玩到无聊了才换第二个，然后无限循环。


游戏
Game 1
Game2
Game4
Game 3
Video1
节目
Video4
Video2
Video3
Snack 1
小吃
Snack4
Snack2
Snack 3
Song 1
歌
Song4
Song2
Song 3
小卡 bug
大点的卡 bug

3 欲望不大的方法就是不要搞难度大的目标，做一些难度没有能力大的事情，顺便想象它很有意义（挺难）。

如果你能以为慢跑一场就算成功那也是成功（就快乐了），要是成为国家首富不算成功也不开心）。

卡无聊bug图

达成一个国家的总统的目标
最多就吸毒的快乐感吧
500点

但是只能一两次哦

500*2=1,000快乐点

没人懂他

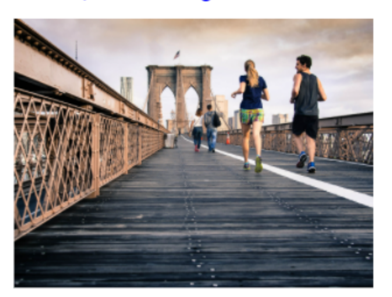


达成慢跑一公里的目标的
快乐感就200点吧

可以跑3万多天哦

200*30000=6,000,000 快乐点

还可以卡其他bug哦



难度大不代表会身体健康可能还会很累然后不开心呢。

要为了自己而活再让别人开心呀！ 真正喜欢你的人也会希望你开心的。

4 写日记

写写今天心情怎么样？ 今天对同样的东西有没有少感兴趣？ 有没有想要更多和更大的东西？是否在平均值里面(有没有脱离群众)。

现在谈谈辅助条件。

有时候要接触一些简单，安静的东西和人，为了调整欲望值。

多睡觉，多睡觉，多睡觉。（闲着又没欲望的时候是最舒服的）

可以把家里简化一点，跟道士谈话，走走公园，吹吹海风，读本小故事书，想象白水很好喝（练习），听一首简单的钢琴音乐，一个人呆一会。

找乐子是不可避免的，但是思维好的话就会做出对自己有利的事情然后处于舒服的状态。 就像称赞一个人打扮很好看总比欺负人好吧。

而好思维从哪来呢？

得有个好的态度吧（心态）

那好的态度从哪来呢？

得有个好的底子(基础）吧，能量充足，精力充沛。

所以没事就多睡觉要么静坐（脑袋空空），恢复能量，毕竟累的时候更偏向负面的情绪，然后越陷越深到很痛很痛。